



RÉSOLUTION DE PROBLÈME

Étape 1. DÉTERMINEZ la situation problématique et DÉCRIVEZ-LA.

Étape 2. VÉRIFIEZ LES FAITS (tous les faits) pour être sûr de cibler la bonne situation problématique !

Si vos faits sont corrects et que la situation constitue le problème, poursuivez avec l'étape 3.

Si vos faits ne sont pas corrects, revenez à l'étape 1 et recommencez.

Étape 3. IDENTIFIEZ VOTRE OBJECTIF dans la résolution du problème.

- Ciblez ce qui doit se produire ou ce qui doit changer pour que vous vous sentiez BIEN.
- Restez simple et choisissez quelque chose qui peut réellement se produire.

Étape 4. FAITES DU BRAINSTORMING pour générer beaucoup de solutions.

- Trouvez autant de solutions que possible. Demandez des idées aux personnes à qui vous faites confiance.
- Ne soyez pas critique à priori. (Attendez l'étape 5 pour évaluer les idées.)

Étape 5. CHOISISSEZ une solution correspondant à l'objectif et qui a des chances de fonctionner.

- Si vous êtes incertain, choisissez deux solutions qui semblent correctes.
- Faites les AVANTAGES / INCONVÉNIENTS pour comparer les solutions.
- Choisissez celle qu'il convient d'essayer en premier.

Étape 6. Mettez en ACTES la solution.

- AGISSEZ ! Essayez la solution.
- Franchissez la première étape, puis la seconde...

Étape 7. ÉVALUEZ les résultats de l'utilisation de la solution.

Cela a fonctionné ? Oui !!!

Cela n'a pas fonctionné ? Revenez à l'étape 5 et essayez une autre solution.



BÂTIR UNE EXPERTISE ET ÊTRE CAPABLE D'ANTICIPER POUR FAIRE FACE

Bâtir une expertise

1. Planifiez de faire au moins une chose chaque jour pour développer un sentiment d'accomplissement.
Exemple : _____
2. Prévoyez le succès et non l'échec.
 - Faites une chose difficile, mais possible.
3. Augmentez graduellement la difficulté au cours du temps.
 - Si la première tâche est trop difficile, faites quelque chose d'un peu plus facile la prochaine fois.
4. Recherchez le défi.
 - Si la tâche est trop *facile*, essayez quelque chose d'un peu plus difficile la prochaine fois.

Être Capable d'anticiper pour faire face aux situations difficiles

1. **Décrivez** la situation susceptible de déclencher un comportement problématique.
 - Vérifiez les faits. Soyez précis dans votre description de la situation.
 - Nommez les émotions et les actions qui pourraient interférer avec l'utilisation de vos compétences.
2. **Décidez** quelles compétences de gestion ou de résolution de problème vous voulez utiliser dans la situation.
 - Soyez précis. Rédigez en détails la façon dont vous allez faire face à la situation, à vos émotions et vos urgences à agir.
3. **Imaginez** la situation dans votre tête de manière aussi réaliste que possible.
 - Imaginez-vous **DANS** la situation **MAINTENANT**, pas comme un observateur de la situation.
4. **Répétez** dans votre tête comment vous faites face efficacement.
 - Répétez dans votre tête de manière précise ce que vous pouvez faire pour gérer efficacement.
 - Répétez vos actions, vos pensées, ce que vous dites et comment vous le dites.
 - Répétez votre gestion efficace des nouveaux problèmes qui surviennent.
 - Répétez votre gestion efficace de la pire catastrophe que vous craignez.
5. **Pratiquez la relaxation après cette répétition.**

RÉSOUTRE LES PROBLÈMES POUR CHANGER LES ÉMOTIONS

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Choisissez un événement déclencheur générant une émotion douloureuse. Choisissez un événement qui peut être modifié. Transformez cet événement en problème à résoudre. Suivez les étapes ci-dessous et décrivez ce qui s'est produit.

NOM DE L'ÉMOTION : _____ **INTENSITÉ (0-100) Avant :** _____ **Après :** _____

1. QUEL EST LE PROBLÈME ? Décrivez l'événement déclenchant vos émotions. Qu'est-ce qui rend la situation problématique ?

2. VÉRIFIEZ LES FAITS POUR ÊTRE SÛR DE CIBLER LE BON PROBLÈME. Décrivez ce que vous avez fait pour être certain des faits. (*Voir fiche de travail 6 de Régulation des émotions si vous avez besoin d'aide.*)

RÉCRIVEZ le problème si nécessaire pour coller aux faits.

3. QUEL SERAIT UN OBJECTIF RÉALISTE DE VOTRE RÉOLUTION DE PROBLÈME À COURT-TERME ? Qu'est-ce qui doit se produire pour que vous pensiez avoir progressé ?

4. EXPLOREZ LES SOLUTIONS : Énumérez autant de solutions et de stratégies pour faire face que possible. **NE LES ÉVALUEZ PAS !**

(suite à la page suivante)

5. QUELLES SONT LES 2 IDÉES QUI PARAISSENT LES MEILLEURES (susceptibles d'atteindre votre objectif et réalisables) ?

1. _____ 2. _____

AVANTAGES	SOLUTION 1	SOLUTION 2
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
INCONVÉNIENTS	SOLUTION 1	SOLUTION 2
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____

6. CHOISISSEZ une solution à essayer ; listez les étapes nécessaires ; cochez les étapes réalisées et notez leur efficacité.

Étape	Décrivez	✓ Fait	Que s'est-il passé ?
1.	_____	_____	_____
2.	_____	_____	_____
3.	_____	_____	_____
4.	_____	_____	_____
5.	_____	_____	_____
6.	_____	_____	_____
7.	_____	_____	_____

7. AVEZ-VOUS ATTEINT VOTRE OBJECTIF ? Si oui, décrivez. Sinon, que pouvez-vous faire ensuite ?

Y A-T-IL MAINTENANT UN NOUVEAU PROBLÈME À RÉSOUDRE ? Si oui, décrivez et faites à nouveau de la résolution de problème.

BÂTIR UNE EXPERTISE ET ÊTRE CAPABLE D'ANTICIPER POUR FAIRE FACE

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Dans la colonne de gauche, notez les jours de la semaine. Puis, dans la partie « Bâtir une expertise », notez dans la 1^{re} colonne ce que vous prévoyez de faire pour augmenter le sentiment de maîtrise et à la fin de la journée, notez dans la 2^e colonne ce que vous avez réellement fait. Dans la partie « Être capable d'anticiper », décrivez dans la 1^{re} colonne une situation problématique, puis dans la 2^e colonne décrivez comment vous avez imaginé faire face efficacement. Cochez également si cela a aidé ou non.

Jour	Bâtir une expertise		Être Capable d'anticiper	
	Activités planifiées pour bâtir une expertise	Activités effectivement réalisées	Situation problématique anticipée	Comment j'ai imaginé faire face efficacement (décrire)
			1.	
			2.	Utile ? <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
				Utile ? <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON